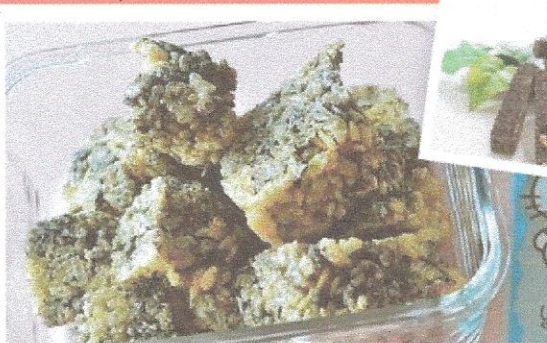


營食物語系列

易超脂黑芝麻酥

- 每一百克黑芝麻酥，約含四百七十八千卡、十八克脂肪、六點七克飽和脂肪，以及十四點六克糖。
- 黑芝麻酥的主要成分是麵粉、糖、植物油及黑芝麻。
- 這款小吃的脂肪主要來自植物油及黑芝麻，儘管黑芝麻有豐富的營養素例如蘊含不飽和脂肪、蛋白質、纖維、礦物質和維他命等，但植物油特別是棕櫚油或酥油，因為含有大量的飽和脂肪，加上黑芝麻酥於製造過程中，高溫會產生反式脂肪，故常吃可有損健康。
- 於日常飲食上，大家必須留意，飽和及反式脂肪會同時提高血液中的低密度脂蛋白膽固醇(LDL-Cholesterol)，即壞膽固醇，反式脂肪更會降低高密度脂蛋白膽固醇(HDL-Cholesterol)，即好膽固醇，因而會提高患心血管疾病的风险。



- 血管健康如暢通程度，會隨年齡增長而遞減，其中一個原因便是壞膽固醇長期過量積聚所致。
- 黑芝麻酥的糖分亦偏高，屬於高升糖指數的食物，過多糖分易令血糖上升速度加快，影響身體對血糖水平的控制，除會容易導致肥胖外，也不利胰臟健康。
- 肥胖兒童或有高血脂、高膽固醇、糖尿病的孩子應避免食用，健康的小朋友也應減少進食，一塊起，兩塊止。❑

資料來源：
註冊營養師何澤經

